

ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2022 (BARRES)			
	Nom	Descriptif	Valeur de l'élément
E N T R E E	Sauter à l'appui	Avec ou sans tremplin, monter à l'appui bras tendus	0.5
	Sauter à la BS	Avec tremplin, sauter à la suspension BS	0.5
	Renversement arrière	Main sur la barre, envoi d'une jambe pour renversement arrière arrivée à l'appui	1
	Oscillation 1 jambes fléchies	Balancé en oscillation, revenir à la station assise avec crochet du genou	1
	Oscillation 1 jambes tendues	Balancé en oscillation, revenir à la station assise avec la jambe tendue	1.5
	Oscillation 2 jambes	Balancé en oscillation 1 jambe, revenir à la station assise avec les 2 jambes entre les bras	
	Traction renversement	Main sur la barre, traction des bras, menton au dessus de la barre, renversement arrière avec les deux pieds collés	2
	Bascule	Balancé avant, fermeture et appui des bras pour revenir à l'appui	2
	Bascule engagée	Balancé avant, engager une jambe entre les bras pour revenir à la station assise	2
A P P U I	Engagé/Dégagé	A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher puis changement de prise des mains et retour à l'appui de l'autre côté de la barre sans que le deuxième pied ne touche la barre.	0.5
	Engagé entre les bras en levant la main	A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher puis lever une main pour passer la jambe et se retrouver en position assise	0.5
	Engagé entre les bras sans lever la main	A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher entre les mains et se retrouver en position assise	0.5
	Prise d'élan	De l'appui bras tendu, lancer les jambes serrées et tendues et revenir sur la barre. Décoller le ventre de la barre	0.5
	Sauter à l'appui BS	Pieds BI et mains BS, sauter à l'appui BS bras tendus	0.5
	Prise d'élan à l'horizontal	De l'appui bras tendu, lancer les jambes serrées et tendues et revenir sur la barre. Décoller le ventre de la barre, jambes à l'horizontale	1
	Roulé en avant		1

	Descente contrôlée	De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée, sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	1.5	
	Tour assis	De la position assise sur la BI ou BS, réaliser un tour en appui sur les main et revenir dans la position de départ	2	
	Tour d'appui arrière	Rotation arrière autour de la barre, bras tendus et bassin proche de la barre, revenir à l'appui facial	2	
	Tour d'appui avant	Rotation avant autour de la barre, revenir à l'appui facial	2	
	Tour cavalier			
	Tour pieds/mains		2	
SUSPENSION	1/2 1/2 BS ou BI	De la suspension, 1/2 tour ou 1 tour jambes serrées et tendues	0.5	
	Équerre	Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	0.5	
	Balancés BS	2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse	1	
	Balancés contre volé	Balancer avec changement de face à l'oblique basse	1.5	
	Grande culbute	Renversement arrière du balancé BS	2	
	Oscillation 1 jambe	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe ou jambe tendue	2	
PASSAGE BI à BS	Montée 1 pieds après l'autre	Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS	1	
	Passage BS/BI	Passage de la BS à la BI de la station assise	1	
	Pose de pieds	De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS	2	
SORTIE	Lâcher la barre	De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	0.5	
	Prise d'élan repoussée	Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées arrivée à la station debout	1	
	2 Balancés	Réaliser 2 balancés jambes tendues et serrées et réception à la station debout en lachant dans le balancé arrière, dos rond		
	Sortie filée avec appui des pieds	Sortie filée, appui sur les pieds serrés ou écartés, arrivée à la station debout, départ BI ou BS	1.5	
	Sortie filée de l'appui	Sortie filée de l'appui arrivée à la station debout, départ BI ou BS	1.5	

	Echappe	Sortie salto arrière de la BS	2	
Enchaînement				
Entrée	APPUI	SUSPENSION	PASSAGE DE BARRES	SORTIE
1	1	1	1	1
BONUS D'UN ELEMENT : 5 ou 6 éléments				
		ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution		

ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2022 (POUTRE)			
	Nom	Descriptif	Valeur de l'élément
E N T R E E	Engagé une jambe	De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal	0.5
	Sauter assise en bout de poutre	De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	0.5
	Sauter 2 pieds transversal appui des mains	Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en travers de la poutre avec appui des mains	1
	Sauter 2 pieds en bout de poutre avec les mains	Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en bout de poutre avec appui des mains	1
	Sauter 2 pieds en bout de poutre sans les mains	Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en bout de poutre sans appui des mains	1.5
	Sauter un pied en bout de poutre	Monter 1 pied en bout de poutre, arrivée à l'arabesque	1.5
	Entrée transversale 1 pied/1main	Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre, avec ou sans appui de la main	1.5
	Sauter équerre en bout de poutre	Entrée équerre écartée en position latérale maintenue 2 sec	1.5
	Sauter équerre transversal	Entrée équerre écartée en position transversale maintenue 2 sec	2
	Grand écart	Entrée transversale puis descente dans le grand écart de son choix, maintenu 2 sec	
	Roulade avant	Entrée roulade avant en bout de poutre, avec impulsion trempli, arrivée assise ou debout.	2
	ATR sur tremplin arrivée sur poutre	Entrée en ATR sur tremplin en position transversale, retour assise sur poutre	2
	ATR sur poutre	Entrée en ATR (latéral ou transversal) avec impulsion sur tremplin	2
	Saut droit	Saut vertical	0.5
Saut droit changement de pieds	Saut vertical avec changement de pieds pendant le saut	0.5	
Saut groupé	Saut groupé genoux à l'horizontale	0.5	
Saut cosaque	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal	0.5	
Saut antéro	Saut écart antéropostérieur écart à 180°	0.5	

S A U T S	Saut de chat	Saut de chat genoux à l'horizontale	0.5		
	Cabriole				
	Saut droit 1/2 tour	Saut vertical avec 1/2 tour	1		
	Saut groupé 1/2 tour	Saut groupé genoux à l'horizontale avec 1/2 tour	1		
	Saut cosaque 1/2 tour	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec 1/2 tour	1		
	Saut antéro 1/2 tour	Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 1/2 tour	1		
	Saut Ciseaux	Saut ciseaux avant battements à l'horizontale	1		
	Cabriole 1/2 tour				
	Saut droit 3/4	Saut vertical avec 3/4 tour	1.5		
	Saut groupé 3/4	Saut groupé genoux à l'horizontale avec 3/4 tour	1.5		
	Saut cosaque 3/4	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec 3/4 tour	1.5		
	Saut antéro 3/4	Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 3/4 tour	1.5		
	Saut sissonne	Saut sissonne écart à 180°	1.5		
	Saut droit tour complet	Saut vertical avec 1 tour	2		
	Saut groupé tour complet	Saut groupé genoux à l'horizontale avec 1 tour	2		
	Saut cosaque tour complet	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec tour complet	2		
	Saut antéro tour complet	Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 1 tour complet	2		
	Grand jeté	Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart	2		
Grand jeté changement de jambes	Saut changement de jambe écart à 180°	3			
P I V O T	Détourné	Détourné, aussi accroupi	0.5		
	Détourné/Détourné	Détourné/Détourné, aussi accroupi	0.5		
	1/2 pivot	1/2 pivot, position de la jambe libre au choix	1		
	1/2 pivot / détourné	1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	1.5		
	1/2 pivot accroupi transversal	1/2 pivot départ accroupi	1.5		
	Pivot	pivot départ position debout et jambe libre position au choix	2		
	Pivot accroupi transversal	pivot départ en position accroupi	3		

	Pivot 1 tour 1/2	pivot 1 tour et 1/2 départ position debout et jambe libre position au choix	3		
M A I N T I E N	Pied au retiré	Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec	0.5		
	Arabesque	Arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum	0.5		
	Planche	Planche maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum	0.5		
	Vague avant	Vague avant arrivée sur 1/2 pointe	1		
	Vague arrière	Vague arrière départ sur 1/2 pointe	1		
	Equerre jambes fléchies	Equerre jambes fléchies maintenue 2 sec	1		
	Equerre jambes tendues	Equerre jambes tendues maintenue 2 sec	1.5		
	Y	Y jambes tendues et maintien 2 sec	2		
I	I jambes tendues et maintien 2 sec	2			
E A L C E R M O E B N A T T S I Q U E S	Culbuto	Allongé sur le dos, les pointes de pieds posées derrière la tête, jambes tendues	0.5		
	Chandelle	Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, retour libre	1		
	Pont	Pont	1		
	Placement du dos	Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes	1		
	Fente / pose de main / Fente	Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui	1		
	Pont / retour de souplesse	Pont avec retour de souplesse à l'appui pédestre	1.5		
	Roulade avant	Roulade avant départ appui pédestre, retour libre	1.5		
	Roulade arrière	Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre	1.5		
	Tic-Tac	Tic tac	2		
	ATR	ATR passagé sous toutes ses formes (à la verticale)	2		
	Roue	Roue	2		
	Roue pied/pied	Roue arrivée un pied à côté de l'autre, avec redressement du buste rapide et bras aux oreilles	2		
	Souplesse avant	Souplesse avant	2		
	Souplesse arrière	Souplesse arrière	2		
	Rondade	Rondade	2		

S O R T I E	Saut droit	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	0.5		
	Saut groupé	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical groupé et réception à la station debout	0.5		
	Saut écart	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut écart et réception à la station debout	0.5		
	Rondade	Sortie rondade	1		
	Saut de main	Sortie saut de mains	1.5		
	Salto avant	Sortie salto avant groupé	2		
	Salto arrière	Sortie salto arrière groupé	2		
	ATR salto arrière	Liaison ATR /Salto arrière	2+		
	Roue pied/pied salto arrière	Liaison roue pied/pied / salto arrière	2+		
		ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution			
	6 éléments ou 7 éléments si liaison				
Enchaînement					
Entrée	Tour	Maintien	Acro	Saut	Sortie
1	1	1	1	1 ou 2	1
		passage proche de la poutre			
		BONUS liaison de sauts			

ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2022 (SOL)			
	Nom	Descriptif	Valeur de l'élément
S A U T	Saut droit	Bras aux oreilles - jambes tendues	0.5
	Saut groupé	Genoux à l'horizontale	0.5
	Saut de chat	Genoux à l'horizontale	0.5
	Saut droit 1/2	Bras aux oreilles - jambes tendues	1
	Saut groupé 1/2	Genoux à l'horizontale	1
	Saut ciseaux	les 2 jambes tendues à l'horizontale	1
	Cosaque départ 1 pied	réception 1 pieds genoux à l'horizontal	
	Cosaque départ 2 pieds	réception 2 pieds genoux à l'horizontal	1
	Antero	Ecart 180°	1
	Cabriole	Cabriole	1
	Cabriole 1/2 tour		
	Saut groupé tour complet	Genoux à l'horizontale	1.5
	Saut droit tour complet	Bras aux oreilles - jambes tendues	1.5
	saut de chat tour complet		1.5
	Cabriole 1/2 tour avec changement de jambes		2
	Grand jeté changement	Ecart à 180°	2
	Sissone	Ecart à 180°	2
Grand jeté	Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart	2	
PIVOT	Détourné	Sur 1/2 pointes - bras aux oreilles	0.5
	Détourné détourné	Sur 1/2 pointes - bras aux oreilles	0.5
	1/2 pivot	Sur 1/2 pointes - jambes tendues	1
	Pivot	Sur 1/2 pointes - jambes tendues	1.5
	Pivot 1/2	Sur 1/2 pointes - jambes tendues	2
	1/2 pivot accroupi	Départ accroupi	2

EA
LC
ER
MO
EB
NA
TT
SI
QU
ES

Pivot accroupi	Départ accroupi	3
Placement du dos	Fesse au dessus des épaules	0.5
Placement du dos remonter ATR	Arrivée en fente	0.5
Roulade avant	Genoux serrés - se relever sans les mains	0.5
Roulade arrière	Départ jambes serrées - arrivée sur les pieds	0.5
ATR 1 jambe	Départ fente - Jambes tendues - arrivée fente	1
ATR	Départ fente - Arrivée fente	1
Roue	Départ fente - Arrivée fente	1
Rondade	Départ du sursaut	1
ATR pont	ATR pont	1
Descente en pont	Descente en pont	1
Roulade arrière arrivée en planche	Roulade arrière arrivée en planche	1
ATR 1/2 valse		1.5
Roulade arrière piquée	Piquée à l'équi jambes tendues	1.5
Rondade saut extention	Départ sursaut - extention bras aux oreilles - jambes tendues	1.5
Pont + retour de souplesse	Arrivée en fente	1.5
ATR valse		2
Tic-tac	Départ fente - Arrivée fente	2
Souplesse avant	souplesse avant	2
Souplesse arrière	souplesse arrière	2
Saut de main 1 pied	saut de main décalé	2
ATR valse et 1/2		2.5
Saut de main 2 pieds	Saut de main	2.5
ATR double valse		3
Salto avant	Salto avant	3

	Salto arrière	salto avant	3	
SOUPLESSE ET MAINTIEN	Maintenu au retiré		0.5	
	Planche		0.5	
	Poirier		0.5	
	Pont	Jambes serrées et tendues - Maintien 3 sec	1	
	Equerre	Jambes serrées ou écartées maintenu 2 sec	1	
	Grand écart, fermeture, écrasement facial	Maintien 3 sec	1	
	Vague avant	Vague avant arrivée sur 1/2 pointe	1	
	Vague arrière	Vague arrière départ sur 1/2 pointe	1	
	Y	Jambe tendue maintien 3sec	1.5	
	I	Jambe tendue maintien 3sec	1.5	
DEPLACEMENT	Battement avant	jambe tendue à l'horizontale	0.5	
	Pas chassé avant	jambes tendues en l'air	0.5	
	Pas chassé côté	jambes tendues en l'air	0.5	
		ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution		
Enchaînement				
SAUT	PIVOT	ELEMENT ACROBATIQUE	SOUPLESSE ET MAINTIEN	DEPLACEMENT
2	1	2	1	1
BONUS si liaison de sauts ou acrobaties ou gym/acro				
7 éléments + bonificatio 0.5 si liaison				

ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2022 (SAUT)			
	Nom	Descriptif	Valeur de l'élément
SAUT	Saut droit	bras aux oreilles - les jambes serrées	0.5
	Petit Saut de lapin + saut droit	Mains loin - genoux serrés - arrivée stabilisé	1
	Saut de lapin jambes tendues + saut droit	Mains loin - jambes serrées et tendues - arrivée stabilisé	1.5
	Lune	jambes tendues - arrivée debout	2
	Rondade	Rondade	2
	Saut droit percuté salto avant	Jambes serrées - bras aux oreilles - arrivée debout	2
	Petrick	Petrick	3
ATELIER	Saut de lapin + Saut droit	Mains loin - genoux serrés - arrivée stabilisé	1
	Lune tomber dos	Jambes tendues - arrivée bras aux oreilles et jambes tendues	1.5
	Rondade genoux	Arrivée bras aux oreilles et dos rond	1.5
	Lune	Mains loin - jambes serrées et tendues - arrivée debout	2
	Rondade	Rondade	2
	Présentation de 2 sauts	Si parade descendre sur la valeur précédente	
		ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution	